**レディースサッカースクール**

７月体験受講のしおり（９）

１． スクール生の皆様・保護者の皆様へ　加藤コーチからメッセージ

　 　「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

　　　このスクールでは、仲間といつまでも楽しくサッカーを続けられるように以下のことにご注意下さい。

1. 人の迷惑になること、人の気分を害することをしない！言わない！
2. 自由にのびのびと、サッカーを楽しんで下さい。
3. あいさつと身だしなみに注意しましょう。　『あいさつは大きな声で、はきはきと！』
4. 時間厳守！　『集合はいつもニコニコ5分前（一人が遅れると皆に迷惑が・・・）』

（6月から開始時刻が１８：３０～20：００へ変更されました）

1. 創意工夫を心がけて下さい。　『自分で努力し、情報を集め、自分で考え、工夫して、実行しよう！』
2. 人の立場を尊重しよう！“RESPECT”　『フェアプレー、スポーツマンシップの原点です』
3. 謙虚に、人の意見に耳を傾けよう！
4. スクールの合言葉

『いき、いき！わくわく！はつらつと！』

1. コーチング・ポリシー
2. スポーツを楽しもう！　⇒失敗は大いにOK！スポーツの目的は楽しむこと！
3. 冒険心・チャレンジする心を育てよう！　⇒失敗してもいいじゃないか、出来なくてもやってみる！
4. チャンスを見逃さない心を育てよう！　⇒自分に与えられたチャンスを見逃すな！
5. フェアプレーの心を育てよう！　⇒相手を思いやる気持ちが大切です！
6. 自主自律・自治の心を育てよう！　⇒自分たちのことは、自分たちで解決しよう！
7. キーワードは『コミュニケーション』・・・誰とでも仲良く、握手で始まるコミュニケーション！
8. コーチと皆さんとのコミュニケーション
9. ボールと皆さんのコミュニケーション
10. スクール生同士のコミュニケーション
11. 対戦相手チームとのコミュニケーション
12. スクールでの約束事　『リスペクト（尊重する）』をお忘れなく！！
13. 元気良く握手で、あいさつしましよう！　『こんにちは！さようなら！』
14. 身だしなみ、服装にご注意！　（相手を尊重する態度にもご注意）
15. 練習中は楽しい雰囲気で、集中して積極的に練習しましよう！
16. 自分の健康に気をつけて、無理をしないで参加しましょう！
17. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
18. コーチがお話をしている時は、おしゃべり禁止！
19. 練習テーマ

７月の練習テーマ　：　「ボールコントロールとキック」＋「コミュニケーション！友達の名前を覚えよう！」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ゲーム

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　ボールを使ってコーディネーション・トレーニング

* 友達を作ろう！（名前を覚えよう）
* 技術の習得　…　技術反復トレーニング　今日のテーマ：「インサイド・キック（３）」＆「パスしたら動く！」
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

**７月４日　指導内容**

＜加藤コーチから＞

インサイド・キックの３回目です。前回までは「狙って蹴る」という動作を反復しました。今回は、パスを出した後、動くことに焦点を当てました。どこに、どんなタイミングで、なぜ動くのでしょうか？そこに動く理由は？考えてみましょう！！

１８：３０　グラウンド集合

発育発達過程でいうと、小学校４～６年生は「即座の習得」が出来る一生に一度だけの得意な時期です。体を運動目的に適応させる神経回路を作るトレーニングです。身のこなしや技術を習得する最適の時期です！ボール感覚を磨くことも大切！今がチャンス！

１８：３０～１８：３５　　あいさつ　・諸注意

ボールと水分準備　（水分摂取は、休憩時随時ＯＫ）

１８：３５～１９：００　ウォーミング・アップ

　ストレッチング＆ボールを使って体操（コーディネーション）＆ボールリフティング

［方法１］ゆっくりストレッチングの正しい方法を指導する

毎回の反復でスムースに出来るようになろう！

［方法２］ボールを使って様々な体操、ステップワーク、ボールと体のハーモニーを作る！

［方法３］ボールリフティング　（各種）簡単な方法から導入

［方法４］ドリブル・ドリル　マーカーを縦に４～５個並べて、往復ジグザグ・ドリブル（右・左・インサイド・アウトサイド・足の裏）

１種目を３回程度繰り返す。

　［方法５］フェイント（だます動作）紹介（自分でも相手をだます方法を考えてみよう！）

　　　　**・**方向の変化、スピードの変化、リズムの変化、ステップワークとドリブル

インサイド・キックのコツ

・ボールをよく見て蹴る

・くるぶしの下のあたりで蹴る

・**つま先を引き上げて固定**

・かかとから押し出すように

・立ち足は、ボールの横に踏み

込む

* 体を使っただまし方（ボールをまたぐ動作）
* 回転系ドリブル（インサイドとアウトサイド）

［練習のねらい］

* 怪我の予防　特にストレッシングでアキレス腱を伸ばす
* 楽しい雰囲気の中で様々な動きを体験
* 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
* 敏捷性、柔軟性、巧緻性（コーディネーション）の養成

１９：００～１９：４０　練習　１　相手を見てから、パスを出す。「ボール」「相手」「ボール」でコミュニケーション！

［方法１］インサイド・キックで対面パス。１ｍのマーカー◎間を通す。徐々に二人の距離を遠くする。　左右両足で蹴る。

［方法２］Ｂ１からＡ１へパス（１）。Ｂ２は、中央どちらのマーカーに動いてパスを受け、Ａ1へリターンパス。Ｂ２は、もう一度Ａ

　　　　　にパスを戻す。これを繰り返す。コーチ（ＤＦ）がマーカーの中央に立って、左右どちらかのマーカーに動く。空いている

　　　　　マーカーに走りこむ。

ボールの動き　　　　　　人の動き

Ｂ３　A１　（４）　　　 　◎　　　　　（５）　　　Ｃ１

　　　　　　　　　　　　　　（２）　　 ◎　　　　　　　（１）Ｂ1　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　◎

　　　　　　　　　　　　　　　　　（３）Ｂ２　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Ａ 　　　　　コーチ　　Ｂ

ＧＫ

［方法３］ポスト・シュート　コーチからＡへパス。コーチは軽くＡへプレッシャーをかける。

Ａは、Ｂにパス＆ゴーで、走り、Ｂからのリターンパスをシュートする。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　◎

シュートするときは、ボールを見て、ゴールを見て、ＧＫのいないところにシュート！　　　　　　　　○Ｂ１

　［練習のねらい］

* パートナーを見てパスを正確に出す。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　▲ＤＦ
* パスしたら素早く動く。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　Ｃ１○　　　　　　　　　　　　　　　　○Ａ１
* シュートは、ＧＫのいないところへ蹴る。（ＧＫを見て判断）

［方法４］４～５Ｍ程度の四角の中で、３対１。

　　　　ＦＷ○のＡ、Ｂ、Ｃは、ＤＦ▲にボールを触られないように、パスを三人で回す。　　　　　　　　　　　　Ａ２

　　　　　ボールをＤＦに触られた人は、ＤＦと交代する。右から来たパスは左足で、左から来たパスは右足でコントロール。

［練習のねらい］

* 「ボール・味方・ボール」サッカーで、味方とのコミュニケーションの取り方の基本を知る。顔を上げて味方を見ること！
* 「どこにポジションをとれば、パスが回しやすいかな？」
* 「ＤＦは、どのタイミングを狙ってボールを奪おうとしているのかな？」

＜水分摂取＞　（１９：４０～１９：４５）

１９：４５～２０：００　チームを作ってミニサッカー　［方法］　２０M×２０M。今日は各辺にゴールを設定した４ゴールゲーム。

【発問】　「味方とどう連携しますか？」「ゴールを守るには？」「相手のゴールを奪うには？」考えよう！！

[ルール]　・キックオフ　・キックイン　・ゴールキック　・コーナーキック　・反則になるプレー説明

　　　　　　『フェアプレー・プリーズ！・・・試合前後に対戦相手と握手しよう！』

２０：００　終わりのあいさつ（解散時にコーチと必ず選手と握手してください。習慣にしましょう。）　解散